



JC Wermelskirchen Katrin Seide

An  
alle Interessierten

Ihre Ansprechpartnerin:  
Katrin Seide  
Bollinghausen 5c  
42929 Wermelskirchen  
Telefon: 0173/8510788  
E-Mail: [katrinseide@web.de](mailto:katrinseide@web.de)

## Training in den Osterferien 2023

Liebe Judoka,  
im Judoclub Wermelskirchen könnt ihr in allen Altersklassen durchgängig in den Osterferien trainieren. Es gibt also keine Ausrede, nicht auch mal in den Ferien auf der Matte vorbeizuschauen. Da unser Dojo durch einen externen Lehrgang in der 2. Woche belegt ist, gilt für die Osterferien folgender reduzierter Trainingsplan:

**Samstag, 01. April, 10:00 – 11:15 Uhr,**  
*Eltern-Kind-Training* für die ganze Familie

**Dienstag, 04. April, 16:30 – 17:45 Uhr,**  
*Spiel- & Spaßtraining* für Kinder ab 3 Jahren

(die Küken können gerne auch nur 45 Min teilnehmen, wenn das zu lang ist)

**Dienstag, 04. April, 17:45 – 19:00 Uhr,**  
*Judotraining* für alle U12er und U15er

**Dienstag, 04. und 11. April, 19:00 – 20:30 Uhr,**  
*Bodentraining* für Wettkämpfer ab U15 und alle Erwachsenen

**Mittwoch, 05. April, 18:15 – 19:15 Uhr,**  
*Fitnesstraining* für alle Altersklassen (ohne Judogi)

**Donnerstag, 06. April, 19:00 – 20:30 Uhr,**  
*Technik- und Randoritraining* für Wettkämpfer ab U15 und alle Erwachsenen

*Bitte begleiten Sie in den Ferien Ihr Kind zum Trainingsraum und warten Sie bis der/die Trainer/in anwesend ist, da das Training ausfällt, wenn weniger als 4 Trainierende daran teilnehmen wollen.*

**Dienstag, 11. April, 15:30 – 18:30 Uhr,**  
*Jugendaktion Osterhoppeln in Remscheid*

Separate Anmeldung erforderlich! (siehe Ausschreibung)

Dieser reduzierte Trainingsplan gilt vom 01. bis 16.04. - alle nicht aufgeführten Einheiten entfallen in dieser Zeit!

Wir wünschen Euch allen ein frohes Osterfest

Herzliche Grüße

JCWK-Trainerteam

JC Wermelskirchen e.V.  
1. Vorsitzende: Kerstin Hartmann  
Anschrift: Hüngrer 39, 42929 Wermelskirchen  
Tel: (02196) 739421  
E-Mail: [kerstin@jcwk.de](mailto:kerstin@jcwk.de)  
Internet: <http://www.jcwk.istcool.de>  
Eingetragen im Vereinsregister beim Amtsgericht Wermelskirchen, Nr VR 441

„Das kann ich mir unmöglich merken...!“  
„Kein Problem, dafür gibt's:  
**judo-wk.de**“